

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
Дом детского творчества №2

**Утверждена приказом
№ 47-од от 28.08.2026**

Дополнительная общеразвивающая программа

«Звезды»

Адресат программы: 6-18 лет

Срок реализации программы: 1 год,
2026-2027 учебный год

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый

Разработчик программы: Радаева Алина Дмитриевна,
педагоги дополнительного образования

г. Иркутск, 2026

I. Пояснительная записка

Программа «Звезды» направлена на воспитание физически здоровых членов нашего общества. Основным направлением программы является общее физическое развитие, совершенствование двигательных навыков и формирование физических качеств, таких как ловкость, гибкость, сила, выносливость. Двигательная активность приводит к позитивному эмоциональному состоянию, что в свою очередь, качественно повышает уровень умственных процессов и интеллектуальных способностей. Акробатические упражнения создают условия для всестороннего развития всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребёнка.

В рамках реализации программы развития учреждения «Региональный компонент — приоритетная составляющая образовательного процесса Дома творчества» программа «Звёзды цирка» ориентирована на формирование гармонично развитой личности через освоение циркового искусства и акробатики с учётом национально-регионального компонента. Содержание образовательной деятельности направлено на постепенное погружение обучающихся в мир цирка: от изучения народных игр и традиций физической культуры родного края — к более широкому культурному и историческому контексту региона и страны.

Такой подход способствует формированию у детей целостной картины окружающего мира, где цирковое искусство становится средством познания, самовыражения и воспитания гражданской идентичности. Для этого предлагается участие в показательных выступлениях, фестивалях, совместная деятельность с творческими коллективами региона. В процессе образовательной деятельности решаются задачи по воспитанию гражданской идентичности через совместную деятельность обучающихся и родителей при проведении массовых мероприятий.

В программу включены темы, отражающие национально-региональный компонент и специфику Иркутской области:

- народные игры Сибири как основа акробатики (изучение подвижных игр, развивающих ловкость, координацию и силу);
- цирк в Иркутске: история и современность (знакомство с традициями циркового искусства в регионе, знаменитыми артистами);
- сила и грация Байкала (создание цирковых номеров, вдохновлённых природой родного края: пластические этюды, акробатические композиции);
- сказки и легенды Прибайкалья на манеже (постановка сюжетных номеров по мотивам сибирского фольклора);
- современный цирк: синтез искусств (объединение акробатики, хореографии и актёрского мастерства в творческих проектах).

В процессе обучения решаются не только образовательные, но и воспитательные задачи, в том числе через совместную деятельность обучающихся и родителей при проведении массовых мероприятий.

Для успешной реализации дополнительной общеразвивающей программы «Звёзды» во избежание травматизма и риска здоровья для обучающихся при выполнении всевозможных трюков и групповых элементов, а также осуществления текущего контроля за правильным выполнением силовых упражнений, оказания помощи в коррекции деятельности и поведения обучающихся, согласно пункту 3.1 и 3.1.1. Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования» принято решение о необходимости присутствия на занятиях 2-х педагогов, оказывающих необходимую профессиональную и техническую помощь.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень: базовый

Значимость (актуальность) программы:

Актуальность программы заключается в востребованности обучения цирковому искусству, в физкультурно-спортивной подготовки и формировании здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что обучение цирковому искусству по данной программе способствует воспитанию музыкально-двигательных качеств, выполнению точности и пластичности движений, развитию силы, ловкости, координации и выразительности движений, даёт основу для всестороннего физического развития, о чём сказано в «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

Адресат программы: Программа рассчитана на детей 6-18 лет.

Краткая характеристика возрастных особенностей обучающихся:

Группы формируются с учётом возрастных особенностей.

Младший школьный возраст (6—10 лет). Самоорганизация и самодисциплинирование учащихся стимулируются групповыми играми, любопытством, самопроизвольно появляющимся интересом к всевозможным творческим занятиям. Такие проявления поддерживаются, развиваются в комплексе педагогически организованных и целенаправленных дел.

В среднем школьном возрасте (от 10—11 до 14—15 лет). Определяющую роль играет общение со сверстниками. Ведущими видами деятельности являются учебная, общественно-организационная, спортивная, творческая, трудовая.

Подростковый возраст (11—15 лет). Социальная активность школьника среднего возраста в основном обращается на усвоение норм, ценностей и способов поведения. Для данного возраста характерны: открытость внешнему миру, формирование собственной позиции, совершенствование чувства взрослости. Важность заключается в реализации всех принципов обучения: его проблематизацию, диалогизацию, индивидуализацию и др.

Ранняя юность возраст (15—18 лет). Наиболее главное психологическое новообразование этого возраста – это умение старшеклассника планировать свою дальнейшую жизнь, а также искать и находить средства для ее

реализации. Повышается уровень ценностно-мотивационной сферы, самоконтроль, самоорганизация, чувство ответственности за свои действия и поступки.

Методика комплектования группы

Прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей, с учетом составленного расписания образовательного учреждения, которое посещает обучающийся.

Группа формируется с учетом половы, возрастных, индивидуально-психологических, физических и иных особенностей и состояний обучающихся.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 недель, 9 месяцев, 216 часов.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса: Допускается усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому учащемуся, исходя из индивидуально-психологических, физических или иных особенностей и состояния учащихся, а также смещение тем в условиях обучения в дистанционном режиме.

Наполняемость учебной группы составляет 12-15 человек.

Режим занятий: Программа предполагает физическую нагрузку из расчёта на одну учебную группу: 216 часов, (2 ч x 3 раза в неделю).

Цель программы: Развитие интереса к цирковому искусству, сохранение и развитие физического здоровья, формирование физических и волевых качеств детей, воспитание творческой активности средствами цирковой деятельности, развитие самодисциплины.

Задачи программы:

Обучающие:

- дать понятие основных цирковых и акробатических терминов;

- познакомить с правилами техники безопасности при выполнении отдельных трюков и упражнений ознакомить детей с различными видами цирковых жанров;
- обучить детей работать в таких цирковых жанрах, как акробатика, жонглирование, в доступной для детей форме;
- обучить детей работать с различными предметами (скакалка, мяч, обруч, пои, гимнастическая палка, хула-хуп)
- обучить детей выполнять основные акробатические элементы по общей физической подготовке и акробатике, цирковые упражнения с предметами.

Развивающие:

- развитие музыкально-ритмических способностей детей;
- развитие навыков самодисциплины и самоконтроля;
- развитие волевых качеств, выносливости, терпения, упорства;
- развитие лидерских качеств.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, ответственность к занятиям;
- воспитывать любовь и уважение.

II. Комплекс основных характеристик программы

Объем программы – 216 ч.

Содержание программы

Вводная часть. Теоретические основы. Основы Т.Б. (2 часа)

1. Беседа по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних и употребления ПАВ.
2. видеоматериал по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»

<http://цпрк.образование38.рф/pomogator/>

<https://yandex.ru/video/preview/11058645755532865592>

<https://yandex.ru/video/preview/13510775493198966006>

<https://yandex.ru/video/preview/10049450930724297203>

<https://yandex.ru/video/preview/16277035437749123667>

Организационно-воспитательная работа строится с учетом целей и задач на этапе обучения.

Она заключается в следующем:

- проведение беседы о режиме и форме работы творческого объединения на предстоящий учебный год;
- знакомство с правилами поведения в образовательном учреждении;
- инструктаж о правилах поведения на занятиях в зале и технике безопасности на занятиях;
- проведение беседы об особенностях внешнего вида и соблюдения гигиены;
- проведение беседы о возможных курьёзах во время выступления перед зрителями и умения выходить из таких ситуаций.

Для лучшего усвоения данной информации и с познавательной точки зрения используется просмотр видеозаписей с выступлением детей других цирковых коллективов и профессиональных артистов, рекомендации посещения цирка, концертов и т.д.

Форма контроля. Контрольный опрос.

Гибкость и пластика. (Различные виды упражнений) (28 часов)

Гибкость (20 часов)

Пластика (8 часов)

Общие принципы упражнений на гибкость и пластику, их роль в общей акробатической подготовке:

- систематичность;
- регулярность;
- длительность;
- постепенное повышение физической нагрузки;
- индивидуализация;
- разнообразие акробатических элементов.

Для развития гибкости используются следующие методы:

1. метод повторного упражнения
2. метод статического растягивания (правый шпагат, левый шпагат, поперечный шпагат)
3. метод совмещения с силовыми упражнениями (наклоны из различных положений с отягощениями)
4. игровой и соревновательный метод (спортивные игры, эстафеты)

Форма контроля. Выполнение комплекса упражнений.

Скоростно–силовая подготовка. (26 часов)

Различные виды бега (8ч.)

Игры и Эстафеты (10ч.)

Упражнения с собственным весом (4ч.)

Упражнения с отягощением (4ч.)

Понятие различных видов бега, примеры различных упражнений на силовую подготовку, их назначение. Скоростно–силовые упражнения: различные виды бега, различные виды прыжков, упражнения с отягощением, упражнения с собственным весом, отжимания, подтягивания, комбинированные упражнения.

Форма контроля. Выполнение комплекса упражнений. Сдача нормативов.

Вестибулярно-координационная подготовка. (32 часа)

Различные виды равновесия (10ч.)

Удержание баланса (14ч.)

Работа с мячами, обручами, (8ч.)

Назначение и общие принципы вестибулярно-координационной подготовки: равновесие, балансировка, различные виды стоек. Практика: упражнения в равновесии, равновесие правое, левое, боковое (ласточка), стойка на предплечьях, стойка на руках. Основы работы с мячами и обручами (жонглирование).

Форма контроля. Выполнение комплекса упражнений.

Акробатика. (66 часов)

Прыжковая акробатика(32ч.) Прыжки (скакалки, барьеры), рондат, фляк.

Цирковая акробатика(34ч.)

кувырки (различные виды кувырков), колесо, стойка на голове, стойка на руках.

Большой самостоятельный раздел в акробатике, основным элементом которого должен овладеть каждый ученик. Для обучения выполнению каждого трюка необходимо проведение инструктажа по технике его правильного выполнения.

Практика: - все виды прыжков через скакалку, различные виды прыжков через барьеры, кувырок вперед с разбегом, переворот боком, стойка на руках, кувырок, перекидка вперед на две ноги, мост из положения стоя, рондат, фляк с места, подъем разгибом с головы.

Форма контроля. Выполнение комплекса упражнений. Сдача нормативов.

Балансовая подготовка. (18 часов)

Общие принципы балансировки, техника выполнения трюков, связанных с различными видами балансов с предметами, а также с партнерами.

Практика: - нижний баланс с предметом, верхний баланс с предметом, баланс с партнером.

Форма контроля. Выполнение комплекса упражнений.

Парно-групповая акробатика. (36 часов)

Отдельный самостоятельный жанр в акробатике, требующий большой подготовки, которому предшествует балансовая подготовка.

Практика: - поддержки и равновесие лежа, поддержки и равновесия стоя.

Форма контроля. Построение пирамид. Поддержки и равновесие лежа, поддержки и равновесия стоя.

Психологическая подготовка. (8 часов)

Преодоление предстартового волнения, контроль за собой, выполнение концертных номеров в условиях неблагоприятных факторов.

Форма контроля. Исполнение концертного номера на конкурсе.

Планируемые результаты

В результате реализации программы обучающиеся будут знать:

- основные акробатические термины;
- правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные элементы по ОФП,СФП;
- выполнять несложные акробатические упражнения с предметами
- свободно двигаться под музыку при выполнении упражнений (трюков).

Приобретут следующие личностные качества:

- привычку здорового образа жизни;
- соблюдение правил безопасного поведения;
- внимательное отношение к окружающим, работа в команде.

III. Комплекс организационно – педагогических условий

Учебный план

№	Наименование разделов, тем 1-го года обучения	Количество часов			Формы промежуточн ой аттестации
		всего	теория	практи ка	
1.	Раздел 1. Вводная часть. Теоретические основы.	2	1	1	
2.	Раздел 2. Гибкость и пластика. (Различные виды упражнений)	28	1	27	Тестирование
3.	Раздел 3. Скоростно – силовая подготовка	26	1	25	Промежуточн ая аттестация
4.	Раздел 4. Вестибулярно-координационная подготовка	32	31	1	Тестирование
5.	Раздел 5. Прыжковая акробатика	66	1	65	Тестирование
6.	Раздел 6. Балансовая подготовка	18	1	17	Тестирование
7.	Раздел 7. Парно-групповая акробатика	36	1	35	
8.	Раздел 8. Психологическая подготовка	8	1	7	
	Теоретические и практические задания				Итоговая аттестация
	Итого:	216	38	178	

Календарный учебный график 1,2 группы

Раздел месяц	Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Раздел 1	2									2
Раздел 2	4	4	4	2	4	4	2	2	2	28
Раздел 3	2	4	2	6	2	2	2	6		26
Раздел 4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	32
Раздел 5	2	8	8	8	6	6	12	8	8	66
Раздел 6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Раздел 7	4	4	6	4	4	4	2	4	4	36
Раздел 8						2	2	2	2	8
Промежуточ ная аттестация				V					V	
Всего	18	26	26	26	18	24	28	28	22	216

Учебно-тематический план

№	Дата	Темы занятия	Объем часов	Форма занятия	Формы аттестации (контроля)
1.	сентябрь	Знакомство с целями и задачами курса. ТБ на уроках акробатики.	2	Вводное тестиров ание	опрос
2.	сентябрь	Различные виды растяжки (шпагаты). ОФП .	2	Учебное занятие	
3.	сентябрь	Назначение и общие принципы вестибулярно-координационной подготовки.	2	Учебное занятие	
4.	сентябрь	Системы страховок при поддержках, равновесие лежа и стоя.	2	Учебное занятие	

5.	сентябрь	Различные виды бега, упражнения с отягощениями.	2	Учебное занятие	
6.	сентябрь	Наклоны из различных положений. Все виды шпагатов.	2	Учебное занятие	
7.	сентябрь	Техника стойки на руках в кувырок.	2	Учебное занятие	
8.	сентябрь	Страховка при выполнении трюков, баланс с партнером.	2	Учебное занятие	
9.	сентябрь	Отработка поддержек и равновесий лежа и стоя.	2	Учебное занятие	
10.	сентябрь	Предстартовое волнение, контроль за собой.	2	Учебное занятие	Зачет
	<i>Итого за месяц)</i>		18		
11.	октябрь	Безопасное выполнения упражнений в равновесии, стойка на предплечьях.	2	Учебное занятие	
12.	октябрь	Нижний баланс с предметом.	2	Учебное занятие	
13.	октябрь	Поддержки и равновесия лежа и стоя.	2	Учебное занятие	
14.	октябрь	Различные виды бега с препятствиями, упражнения с собственным весом.	2	Учебное занятие	
15.	октябрь	Страховка при стойке на руках, кувырок.	2	Учебное занятие	
16.	октябрь	Техника поддержек и равновесия стоя. Антипод.	2	Учебное занятие	
17.	октябрь	Фляк с места, подъем разгибом с головы. Кувырок в полете.	2	Учебное занятие	
18.	октябрь	Безопасность при отработке рондата и фляка. Все виды прыжков через скакалку.	2	Учебное занятие	
19.	октябрь	Различные виды растяжки (шпагаты)	2	Учебное занятие	
20.	октябрь	ОФП. Различные виды бега, упражнения с собственным весом.	2	Учебное занятие	
21.	октябрь	Упражнения в равновесии, стойка на предплечьях.	2	Учебное занятие	
22.	октябрь	Поддержки и равновесие лежа и стоя.	2	Учебное занятие	
23.	октябрь	Техника выполнения переворота боком, кувырка вперед с разбегом. Все виды прыжков через барьеры.	2	Учебное занятие	
	<i>Итого (за месяц)</i>		26		Зачет
24.	ноябрь	Различные виды растяжки, все виды шпагатов.	2	Учебное занятие	
25.	ноябрь	Страховка при выполнении стойки на руках и моста из положения «стоя».	2	Учебное занятие	

26.	ноябрь	Нижний баланс с предметом, баланс с партнером.	2	Учебное занятие	
27.	ноябрь	Поддержки и равновесие лежа и стоя.	2	Учебное занятие	
28.	ноябрь	Различные виды растяжки (шпагаты).	2	Учебное занятие	
29.	ноябрь	ОФП Упражнения с собственным весом, упражнения с отягощением.	2	Учебное занятие	
30.	ноябрь	Поддержки и равновесие лежа и стоя.	2	Учебное занятие	
31.	ноябрь	Рондат, фляк с места. Техника жонглирования шестом.	2	Учебное занятие	
32.	ноябрь	Равновесие, балансировка, различные виды стоек.	2	Учебное занятие	
33.	ноябрь	Кувырок в полете. Фляк с места, подъем разгибом с головы.	2	Учебное занятие	
34.	ноябрь	Наклоны из различных положений. Все виды шпагатов.	2	Учебное занятие	
35.	ноябрь	Техника переворота вперед на две ноги.	2	Учебное занятие	
36.	ноябрь	: Баланс с партнером, верхний баланс с предметом.	2	Учебное занятие	
	<i>Итого (за месяц)</i>		26		Зачет
37.	декабрь	Системы страховок при поддержках, равновесие лежа и стоя..	2	Учебное занятие	
38.	декабрь	Различные виды растяжки, все виды шпагатов.	2	Учебное занятие	
39.	декабрь	Упражнения с отягощением, различные виды бега. ОФП.	2	Учебное занятие	
40.	декабрь	Техника выполнения переворота вперед на две ноги. Все виды прыжков через скакалку.	2	Учебное занятие	
41.	декабрь	Упражнения в равновесии, стойка на предплечьях.	2	Учебное занятие	
42.	декабрь	Системы страховок при поддержках и построение различных пирамид. Все виды волны.	2	Учебное занятие	
43.	декабрь	Предстартовое волнение. Контроль за собой.	2	Учебное занятие	
44.	декабрь	Упражнения с собственным весом. Различные виды бега.	2	Учебное занятие	
45.	декабрь	Все виды прыжков со скакалкой. Кувырок вперед с разбегом, стойка на руках.	2	Учебное занятие	
46.	декабрь	Упражнения в равновесии, стойка на предплечьях.	2	Учебное занятие	Тестирование
47.	декабрь	Все виды прыжков через барьеры. Рондат, фляк с места, подъем разгибом с головы.	2	Учебное занятие	

48.	декабрь	Нижний баланс с предметом, верхний баланс.	2	Учебное занятие	
49.	декабрь	Поддержки и равновесие лежа и стоя. Построение различных пирамид.	2	Учебное занятие	
	<i>Итого (за месяц)</i>		26		Зачет
50.	январь	Все виды прыжков со скакалкой. Переворот вперед на две ноги,	2	Учебное занятие	
51.	январь	Системы страховок при поддержках. Построение различных пирамид.	2	Учебное занятие	
52.	январь	Различные виды бега, упражнения с отягощением.	2	Учебное занятие	
53.	январь	Все виды прыжков со скакалкой. Перекидка вперед на две ноги, фляк с места.	2	Учебное занятие	
54.	январь	Равновесие, балансировка, различные виды стоек.	2	Учебное занятие	
55.	январь	Все виды прыжков через барьеры. Подъем разгибом с головы.	2	Учебное занятие	
56.	январь	Системы страховок при поддержках и равновесии лежа и стоя.	2	Учебное занятие	
57.	январь	Различные виды растяжки, все виды шпагатов.	2	Учебное занятие	
58.	январь	Упражнения с собственным весом, различные виды бега с препятствиями.	2	Учебное занятие	
	<i>Итого (за месяц)</i>		18		Зачет
59.	февраль	Системы страховок при поддержках и равновесии лежа и стоя. Бросание одного мяча каскадом.	2	Учебное занятие	
60.	февраль	Равновесие, страховка при выполнении различных видов стоек, балансировка.	2	Учебное занятие	
61.	февраль	Все виды прыжков через скакалку. Подъем разгибом с головы, рондат+фляк.	2	Учебное занятие	
62.	февраль	Системы страховок при построении пирамид. Поддержки и равновесие лежа и стоя.	2	Учебное занятие	
63.	февраль	Предстартовое волнение, контроль за собой.	2	Учебное занятие	
64.	февраль	Упражнения в равновесии, хождение в стойке на руках.	2	Учебное занятие	
65.	февраль	Различные виды растяжки (шпагаты).	2	Учебное занятие	
66.	февраль	Все виды прыжков через скакалку. Кувырок вперед с разбега, стойка на руках, кувырок.	2	Учебное занятие	
67.	февраль	ОФП. Различные виды бега, упражнения с собственным весом.	2	Учебное занятие	
68.	февраль	Акробатические прыжки через скакалку.	2	Учебное занятие	

69.	февраль	Различные виды прыжков через барьеры. Перекидка вперед на две ноги, рондат.	2	Учебное занятие	
70.	февраль	Все виды прыжков через скакалку. Стойка на руках, рондат, флак с места.	2	Учебное занятие	
	<i>Итого (за месяц)</i>		24		Зачет
71.	март	Флак с места, подъем разгибом с головы.	2	Учебное занятие	
72.	март	Различные виды растяжки.	2	Учебное занятие	
73.	март	Техника переворота вперед на правую ногу.	2	Учебное занятие	
74.	март	Поддержки и равновесие лежа и стоя.	2	Учебное занятие	
75.	март	Все виды прыжков через скакалку. Кувырок вперед с разбегом, стойка на руках.	2	Учебное занятие	
76.	март	Различные виды бега с барьерами, упражнения с отягощением.	2	Учебное занятие	
77.	март	Все виды прыжков через скакалку. Перекидка вперед на две ноги, рондат, флак с места.	2	Учебное занятие	
78.	март	Равновесие, балансировка, различные виды стоек.	2	Учебное занятие	
79.	март	Различные виды прыжков через барьеры. Рондат+флак. Прыжки через скакалку.	2	Учебное занятие	
80.	март	Поддержки и равновесие лежа и стоя. Акробатические прыжки через скакалку.	2	Учебное занятие	
81.	март	Кувырок вперед с разбегом, стойка на руках.	2	Учебное занятие	
82.	март	Различные виды растяжки. Наклоны из различных положений.	2	Учебное занятие	
83.	март	Упражнения с собственным весом, упражнения с отягощением. ОФП.	2	Учебное занятие	
84.	март	: Все виды прыжков через скакалку. Стойка на руках, рондат, флак с места.	2	Учебное занятие	
	<i>Итого (за месяц)</i>		28		Зачет
85.	апрель	Равновесие, различные виды стоек, балансировка.	2	Учебное занятие	
86.	апрель	Различные виды прыжков через барьеры. Подъем разгибом с головы, рондат+флак.	2	Учебное занятие	
87.	апрель	Поддержки и равновесия лежа и стоя. Бросание двух мячей каскадом.	2	Учебное занятие	
88.	апрель	Предстартовое волнение, контроль за собой.	2	Учебное занятие	
89.	апрель	Кувырок вперед с разбегом, стойка на руках.	2	Учебное занятие	

90.	апрель	Страховка при выполнении упражнений в равновесии, стойка на руках.	2	Учебное занятие	
91.	апрель	Различные виды растяжки, все виды шпагатов.	2	Учебное занятие	
92.	апрель	Техника выполнения переворота боком, стойка на руках.	2	Учебное занятие	
93.	апрель	Различные виды бега с препятствиями, упражнения с отягощением. ОФП.	2	Учебное занятие	
94.	апрель	Упражнения в равновесии, равновесие правое, левое, боковое.	2	Учебное занятие	
95.	апрель	Поддержки и равновесие лежа и стоя.	2	Учебное занятие	
96.	апрель	Различные виды прыжков через барьеры. Переворот боком, кувырок вперед.	2	Учебное занятие	
97.	апрель	Нижний баланс с предметом, баланс с партнером.	2	Учебное занятие	
98.	апрель	Все виды прыжков через скакалку. Перекидка вперед на две ноги.	2	Учебное занятие	
<i>Итого (за месяц)</i>			28		Зачет
99.	май	Поддержки и равновесие лежа и стоя.	2	Учебное занятие	
100.	май	Различные виды растяжки(шпагаты).	2	Учебное занятие	
101.	май	Техника выполнения переворота боком, стойка на руках.	2	Учебное занятие	
102.	май	ОФП. Упражнения с собственным весом. Различные виды бега.	2	Учебное занятие	
103.	май	Поддержки и равновесие лежа и стоя. Все виды волны.	2	Учебное занятие	
104.	май	Различные виды прыжков через барьеры. Рондат, фляк с места.	2	Учебное занятие	
105.	май	Равновесие, балансировка, различные виды стоек.	2	Учебное занятие	
106.	май	Все виды прыжков через скакалку. Фляк с места, подъем разгибом с головы.	2	Учебное занятие	
107.	май	Наклоны из различных положений. Различные виды растяжки.	2	Аттестация	
108.	май	Нижний баланс с предметом, верхний баланс с предметом.	2	Выступление	
<i>Итого (за месяц)</i>			22		
<i>Всего</i>			216		

IV. Методическое обеспечение программы.

Оценочные материалы

пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающихся планируемых результатов, а также материалы к промежуточной (итоговой при наличии) аттестации.

Бланк промежуточной аттестации: «Оценка результатов обучения и воспитания детей объединения «Цирковая Иллюзия»

Теоретические знания по разделам программы	Список детей Ф.И. оценка ЗУН											
Знать основные цирковые термины												
Знать цирковые жанры												
Знать правила техники безопасности при выполнении отдельных трюков и упражнений												
Практические умения и навыки по основным разделам программы												
Уметь выполнять основные элементы по общей, физической и специальной подготовке, а также акробатике												
Уметь выполнять несложные цирковые упражнения с предметами (скакалка, мяч, гимнастическая палка, хула-хуп, лента)												
уметь правильно расставлять точки при выполнении упражнений под музыку: начало и конец исполняемого номера;												
Уметь контролировать себя при выполнении акробатических упражнений												

Методика тестирования

по усвоению программного материала

Тестирование по усвоению программного материала для детей 6-18 лет проводится на основе составленных базовых акробатических элементов для развития физических качеств у детей данного возраста.

Базовые акробатические элементы	норма	результат
Равновесие (боковое правое и левое равновесие)	12-15сек	прямая нога поднята вверх на 180 градусов, рука в сторону, спина – прямая: -5б; нога поднята на 160 градусов -4б; нога поднята на 150 градусов -3б
шпагат (правый, левый, поперечный)	полный шпагат	полный шпагат -5б; 5см от пола -4б;

		10см от пола -3б
кувырок (вперед, назад) с прямых на прямые ноги	И.п. –наклон «в складку», выполнить кувырок с прямыми ногами и прийти в И.п.- обычная стойка.	правильное выполнение кувырка с прямыми ногами-5б; выполнение кувырка со слегка согнутыми ногами -4б; выполнение кувырка с согнутыми ногами, неправильно приходя в И.п. - 3б
«Колесо» на правую и левую ноги	выход в стойку на руках, ноги врозь шире плеч, колени и стопы затянуты, корпус - прямой, без прогиба в пояснице	правильное выполнение -5б; выполнение с согнутыми ногами -4б; выполнение с согнутыми ногами, и неправильной постановкой корпуса-3б
упражнения с различными предметами:		
хула-хуп	раскручивать и удерживать обруч на талии 30сек.	30сек -5б; 20сек-4б; 15сек-3б
	раскрутка обруча на руке над головой 30сек	30сек -5б; 20сек-4б; 15сек-3б
гимнастический мяч	подбросить и поймать мяч одной рукой из трех раз -3 раза	3раза-5б; 2раза-4б 1раз-3б
скакалка (прыжки вперед и назад)	50 раз подряд без остановки	50 раз -5б; 30 раз -4б; 20 раза-3б
гимнастическая палка	прокручивание плеч (руки чуть шире ширины плеч)	правильное выполнение -5б; выполнение с согнутыми руками -4б; выполнение с согнутыми руками, и неправильной постановкой корпуса -3б
Лента	упражнение «Змейка» - правильное, плавное движение кисти руки	правильное выполнение -5б; резкое управление лентой-4б; управление с остановкой ленты -3б

Тестирование по правилам техники безопасности

Задание №1 – назвать правила поведения на занятиях цирковой студии (10 пунктов)

Задание №2 – назвать правила работы с реквизитом (4 пунктов)

Задание №3 – назвать правила безопасного поведения на тренировке и во время выступления (4 пунктов)

Если ребенок отвечает уверенно, четко и правильно-5б;

если допускает две ошибки-4б; более пяти -3б.

Тестирование по знанию цирковой терминологии и цирковым жанрам

Задание №1 – назвать цирковые жанры (5 видов: акробатика, жонглирование, эквилибристика, клоунада, пантомима)

Задание №2 – назвать цирковые термины (5 видов: манеж, купол, комплимент, форганг, авизо)

Задание №3 – назвать цирковой реквизит (7 видов: кольцо, ремни, полотна, корд дэ парель, трапеция, проволока, батут)

Если ребенок отвечает уверенно, четко и правильно-5б; если допускает две ошибки-4б;

более пяти -3б

Методические материалы (УМК)

Конспекты занятий:

- «Закрепление различных закруток обруча».

Аннотация: Данное занятие направлено на закрепления приемов выполнения упражнений с обручем, используя различные закрутки.

<https://cloud.mail.ru/public/kSx6/eqauCHzQQ>

- «Закрепление кувырков. Стойка на руках у стены».

Аннотация: Занятие направлено на закрепление навыков правильного выполнения кувырка, выполнение стойки на руках у стены.

<https://cloud.mail.ru/public/gH8r/ok6NLWnNL>

Методы, технологии:

Методы обучения: словесный, методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств.

Педагогические технологии:

- *технология группового обучения* – непосредственное взаимодействие учеников осуществляется на партнёрской основе, это создаёт комфортные условия в общении для всех и обеспечивает взаимопонимание между членами группы.
- *личностно-ориентированная технология*, основывается на индивидуализации и дифференциации приобретения универсальных учебно – спортивных и оздоровительных знаний в направлениях образовательной программы для дальнейшего их применения в жизнедеятельности и трудовых умениях.
- *здоровьесберегающие технологии*, образовательная программа включает в себя методы оздоровительной работы в теории и практике. Во время урочных занятий, лекций, спортивно - оздоровительных уроков, совместные занятия с родителями, а также вводно – теоретические занятия по вопросам гигиены и техники безопасности. Восстановительные мероприятия, проводимые после соревновательной деятельности и целесообразное построение тренировочного процесса, разной направленности и отдыха.

- *игровые технологии*, игры, в том числе подвижные, на занятиях способствуют общей физической подготовке и специальной, а также разносторонне развивают организм и его функциональные системы.

Алгоритм учебного занятия:

1. Построение, строевые упражнения, приветствие, определение темы занятий.
2. Разминка. ОРУ – общеразвивающие упражнения (подготовка физической и психологической формы ребёнка).
3. Основная часть (изучение и закрепление изучаемого материала).
4. Заминка (готовность детского организма к заключительной части).
5. Заключительная часть: упражнения на гибкость, релаксирующие упражнения.
6. Построение, подведение итогов.

Глоссарий профессиональной терминологии:

Применение глоссария помогает формировать у детей представления о цирке и цирковых профессиях, например, о клоуне, дрессировщике, фокуснике, жонглёре и других.

Понимание правил построения циркового номера. Изучение различных жанров позволяет удерживать интерес к предлагаемому материалу и трудоёмкому процессу тренировок.

Осмысленное отношение к определённому цирковому жанру. Это помогает развивать индивидуальные творческие способности при создании циркового номера.

Участие в демонстрации умений и навыков на публике. Подготовка цирковых номеров на основе изученных трюков и элементов позволяет детям участвовать в концертной и конкурсной деятельности.

Уверенность на сцене. Ранняя творческая деятельность и участие в соревновательной деятельности помогают детям чувствовать себя уверенно во время выступления, успешно справляться с волнением и правильно реагировать на быстро меняющуюся обстановку.

1. **Акробат** – артист, который выполняет комплекс специальных физических упражнений (прыжковых, силовых, вольных и других), связанных с сохранением равновесия и вращением тела с опорой и без опоры.
2. **Акробатика** – самостоятельный жанр циркового искусства. В переводе с греческого означает «тот, кто ходит на носках». В основе акробатики – мастерское владение телом, высокое развитие мускулатуры.
3. **Аттракцион** – небольшие номера, объединенные одним сюжетом.
4. **Барьер** – ограждение по периметру манежа.
5. **Батуд** – сетка, эластично растянутая на раме.
6. **Булавы** – это гимнастический ручной снаряд, который имеет форму бутылки.
7. **Дрессура** – обучение и тренировка животных с целью их выступления перед зрителями.
8. **Жонглер** – цирковой артист, который подбрасывает и ловит на лету одинаковые или различные предметы.
9. **Клоун** – цирковой артист, который веселит людей.
10. **Кольцо** – цирковой снаряд, используемый в цирке, как в воздушных, так и в партерных номерах.
11. **Комплимент** – это принятие исполнителем торжественной позы после завершения трюка.
12. **Купол** – выпуклая крыша циркового здания в виде полушария.
13. **Манеж** – место, на котором показывается представление в цирке.
14. **Реприза** – короткая словесная шутка в выступлении клоунов.
15. **Сальто** – акробатический кувырок в воздухе.

Кадровое обеспечение программы:

Педагог: Радаева Алина Дмитриевна, педагог дополнительного образования, молодой специалист.

Образование: среднее профессиональное, педагогическое.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Иркутский региональный колледж педагогического образования», квалификация «Учитель физической культуры» по специальности «Физическая культура», 28 июня 2024 года

Стаж работы: 2 года.

V. Условия реализации программы.

Перечень необходимого оборудования:

- одежда: удобная, спортивная, не сковывающая движений;
- музыкальное сопровождение на USB носителе;
- обувь: балетки, чешки;
- скакалка;
- столы для эквилибра и пластики;
- маты гимнастические;
- обручи;
- барьеры различной высоты;
- партерное кольцо;
- мячи и кольца для жонглирования;
- гимнастические мячи;
- полотна для воздушной гимнастики;
- кубики для растяжки.

При реализации программы также созданы условия для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, благодаря которым дети могут в полной мере участвовать в образовательном процессе и развиваться, наравне со своими сверстниками: размещены светодиодные уличные бегущие строки, на них отображается текстовая информация с названием и всей информацией об учреждении (режим работы администрации, график проведения занятий, список объединений, реализующих дополнительные общеразвивающие программы), установлены тактильные пиктограммы (с подписью Брайля) туалетные комнаты оборудованы поручнями для инвалидов.

VI. Дополнительная информация:

Дополнительная общеразвивающая программа «Звезды» составлена с учётом социально-экономического компонента. Содержания программы ориентировано на приоритетные направления социально-экономического развития региона, с возможностью реализация комплекса следующих образовательных и воспитательных мероприятий:

- Творческие встречи с артистами цирка;
- Посещение мастер-классов цирковых студий Иркутской области;
- Творческие мастер-классы и тренинги на арене цирка.

VII. Воспитательный потенциал программы:

Направлен на обеспечение системного педагогического сопровождения личностного развития детей, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, проведения массовых мероприятий, совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей), развития их способностей и одарённости через реализацию воспитательного потенциала дополнительной общеобразовательной программы.

- организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни: *мастер-класс по работе с обручем, по жонглированию, тренинг по растяжке; спортивные праздники «Папа, мама, я! Спортивная семья», участие в праздничном шествии на день города;*
- организация совместных творческих акций с детьми:
- *экологические, благотворительные, акции Добрых дел,*
- *акции «Мы за здоровый образ жизни!»*
- *участие в творческих конкурсах «Ступеньки к успеху», «Сибирь зажигает звезды», «Солнечный круг», «Восходящие звезды Приангарья»*
- *цирковой фестиваль «Сибирский манеж»;*
- *показательные выступления «Звёзды нашего города»;*
- *совместные творческие проекты с танцевальными и театральными коллективами Дома творчества;*
- *участие в городских праздниках и благотворительных акциях;*

Программа «Звёзды цирка» способствует не только развитию физических качеств и творческих способностей, но и формирует у детей чувство гордости за свою Родину, уважение к её истории и культуре.

Ссылка: УВР <https://cloud.mail.ru/public/jUWA/VHMSHsmrY>